

# スクールカウンセラーだより 令和3年4月



清瀬中学校 スクールカウンセラー  
木曜日勤務 1、3年生担当  
金曜日勤務 2年生、1組担当  
直通電話：042-493-1301

清瀬中学校のみなさん、こんにちは。今年度も二人体制で、みなさんの学校生活をサポートしていきますので、よろしくお願いいたします。

新学期、新しい学校生活には少し慣れてきたでしょうか。これからの学校生活が楽しみな反面、緊張や不安な気持ちなど、いろいろな気持ちがあると思います。感染症に気をつけながらの毎日に、ストレスを感じることもあるかもしれません。

スクールカウンセラーは、みなさんが悩んだり、困ったことがあったりした時に、解決のお手伝いをします。気軽に相談に来てくださいね。

## 相談の申し込み方



### <1学期の相談日>

**(1年生、3年生担当)…基本的に木曜日**

4月22日 5月6日、11日、20日、25日

6月3日、10日、17日、24日 7月1日、8日、15日 ※5月11日、25日は火曜日です

**(2年生、1組担当)…基本的に金曜日**

4月23日、30日 5月7日、11日、21日、28日

6月4日、11日、18日、25日 7月2日、9日、16日 ※5月11日は火曜日です

### 生徒の皆さんへ

困ったことがあったら、気軽に相談に来てください。お話を聞いて整理したり、一緒に考えたりします。

\*相談の時間:担当のスクールカウンセラーが学校に来る日の昼休み・放課後

\*相談の場所:2階相談室

\*相談のしかた:担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

### 保護者の皆様へ

相談を希望される方は、直通電話(042-493-1301)にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話(042-493-6311)にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。相談は電話でもできます。

## ミニ心理学 「リフレーミングで長所を短所に」

皆さんは、自分をどのような性格だと考えていますか？いいところもたくさんあるはずなのに、つい欠点<sup>けってん</sup>に目がいってしまいませんか。悪いところばかりにとらわれると気持ち<sup>しず</sup>が沈んでしまい、自信をもって行動できなくなりますね。しかし、そんな短所も、“リフレーミング”というものを使って見方を変えれば、長所になります。

### リフレーミング (reframing) とは…

フレーム (frame) を新たに作る (re) という意味で、様々な物事や人を今までとはちが<sup>ちが</sup>った枠組<sup>わくぐ</sup>みで見るということ。

### リフレーミングの例

- ・ あきっぽい → 好奇心旺盛<sup>こうきしんおうせい</sup>、興味<sup>きょうみ</sup>の幅<sup>はば</sup>が広い
- ・ いいかげんな → こだわらない、おおらかな
- ・ おとなしい → おだやかな、話をよく聞く
- ・ 頑固<sup>がんこ</sup> → 意志<sup>いし</sup>が強い、自分を持っている
- ・ さわがしい → 明るい、活発、元気
- ・ 生意気<sup>なまいき</sup> → 自主性<sup>じしゅせい</sup>がある、自己主張<sup>じこしゅちやう</sup>ができる
- ・ 短気<sup>たんき</sup> → 感受性豊か<sup>かんじゆせいゆた</sup>、情熱的<sup>じやうねつてき</sup>
- ・ 人付き合いが下手 → こまやかな心をもった、自分を大切にしている
- ・ 目立たない → 素朴な<sup>そぼく</sup>、協調性<sup>きやうちやうせい</sup>がある
- ・ 面倒くさがり<sup>めんどう</sup> → おおらか、細かいことにこだわらない



自分や相手に対して、ネガティブ<sup>ひていてき</sup> (否定的) なことを思った時、リフレーミングを使って、新たな見方をしてみましよう。これまでとは違った自分や相手が見えてくるはずですよ。そして、自分や相手のことをほめてあげましよう。